

Gesundheits-App: Konzeptuebersicht

App-Ziel

Eine minimalistische Gesundheits-App, die woeentliches Verhalten in den Bereichen Ernaehrung, Bewegung und Schlaf bewertet. Ziel ist es, einen einfachen Ueberblick ueber das persoenliche Gesundheitsverhalten zu geben.

Hauptfunktionen

- Persoenliches Profil: Alter, Geschlecht, Zielsetzung (z.B. Erhaltung, Muskelaufbau, Abnehmen)
- Ernaehrung: Tägliches Tracking der Makronaehrstoffe (Protein, Kohlenhydrate, Fett)
- Bewegung: Woeentliche Erfassung von Kraft- und Ausdauertraining
- Schlaf: Tägliche Eingabe der Schlafdauer
- Woeentlicher Index: Bewertung der Woche (0-100 Punkte) mit einfachem Feedback

Tracking-Art

- Ernaehrung: Eingabe der Makros in Gramm oder Auswahl "ausgewogen/zu viel/zu wenig"
- Bewegung: Checkbox fuer Kraft/Ausdauer + optionale Zeitangabe
- Schlaf: Stunden/Tag per Zahl oder Schieberegler

Woeentlicher Gesundheitsindex

Ein Score von 0 bis 100 Punkten wird woeentlich berechnet:

- Ernaehrung: bis zu 40 Punkte bei taeglicher Zielerreichung
- Bewegung: bis zu 30 Punkte bei mind. 2x Krafttraining + 150 Min Ausdauer
- Schlaf: bis zu 30 Punkte bei Ø 7-9 Stunden/Tag

Ampelsystem:

- 80-100: Sehr gut (Gruen)
- 60-79: Ausbaufähig (Gelb)
- <60: Kritisch (Rot)

Zusaetzliche Features

Gesundheits-App: Konzeptuebersicht

- Wöchentliche Visualisierung als Balken- oder Kreisdiagramm
- Reminder-Funktion: Erinnerung bei nicht erfüllten Bereichen
- Stimmungstagebuch: Emoji- oder Sternbewertung fuer subjektives Wohlbefinden
- Zielsetzung: Nutzer kann Wochenziele setzen (z.B. 3x Training)

Designphilosophie

Die App bleibt bewusst simpel, mit Fokus auf Klarheit, minimalem Aufwand und maximaler Uebersicht ueber den eigenen Lebensstil.